

## TURPROGRAM FOR NÆRTURER FRA AMMERUD høsten 2021

Oppmøte på Ammerud T-banestasjon tirsdager klokka 11:00. Siste tirsdag i måneden arrangerer vi Månedens tur. På disse turene reiser vi til et annet turutgangspunkt. Vi bruker gjerne to timer på turen, eksklusiv reise og spisepause. Vanlige nærturer går i turområdene rundt Ammerud. På alle turene er det gjerne en matpause underveis, så ta med drikke og matpakke.

DATO	TURBESKRIVELSE	TRANSPORT
24. August	Nærtur fra Ammerud T-banestasjon	
31. August	<b>Månedens tur til Gjelleråsmarka.</b> Turen starter fra Stovner T-banestasjon og avslutter på Vestli. Underveis besøker vi både Liastua, gapahuker og Salamanderparken. Kafemuligheter på Galleri Wurth.	T-banen fra Ammerud til Stovner klokka 11.01.
7. September	<b>Nærtur</b> fra Ammerud T-banestasjon.	
14. September	Nærtur fra Ammerud T-banestasjon	
21. September	Nærtur fra Ammerud T-banestasjon	
28. September	<b>Månedens tur over Lysåsen til Lintjern.</b> Turen starter og avsluttes på Ellingsrudåsen T-banestasjon. Ta med mat og drikke.	T-banen fra Ammerud til Grorud klokka 11.01. Buss 79 klokka 11.18 til Furuset. Videre med T-banen til Ellingsrudåsen 11.35.
5. Oktober	Nærtur fra Ammerud T-banestasjon.	
12. Oktober	Nærtur fra Ammerud T-banestasjon	
19. Oktober	Nærtur fra Ammerud T-banestasjon	
26. Oktober	<b>Månedens tur</b> – Fra Bogerud til Galgeberg. Turvei fra Bogerud langs Østensjøvannet og videre til Manglerud. Kaffepause på Manglerud gård. Videre på sti ned til Svartdalen og Alnaelva. Mulig å gå videre til Brynseng eller til Galgeberg	T-banen fra Ammerud til Tøyen 11.04. Bytte til T-banens linje 3 klokka 11.28 til Bogerud.
2. November	Nærtur fra Ammerud T-banestasjon	
9. November	Nærtur fra Ammerud T-banestasjon	

16. November	Nærtur fra Ammerud T-banestasjon	
23. November	Nærtur fra Ammerud T-banestasjon	
30. November	<b>Månedens tur langs Hovinbekken.</b> Bynær vandring fra Hasle til Tøyen.	T-banen fra Ammerud klokka 11.04 til Hasle T-banestasjon.
7. Desember	Juleavslutning. Nærtur fra Ammerud T-banestasjon	

**Smittevern på nærtur:** Husk og alltid å holde en meter avstand, hold deg hjemme hvis du er syk, ikke del mat eller utstyr med andre, host/nys i egen albu. Så lenge det er et krav vil vi måtte registrere deltakere på oppmøtestedet. Oppgi navn og telefonnummer til turleder, slik at vi vet hvem som har deltatt på tur.

**Merk at det kan bli endringer i turprogrammet** så sjekk alltid nettsidene før Månedens tur [www.dntoslo.no/Aktivi100](http://www.dntoslo.no/Aktivi100) eller kontakt turleder. Nærturgruppene er også på **Facebook**. Lik oss gjerne på siden **Nærturgrupper i Oslo – Aktiv i 100**.

Hvis noe er uklart ta gjerne kontakt med Synnøve Foss Iversen 414 69 616

Velkommen ut på tur ☺

Hilsen Aud, Abbas og Synnøve